

Voici, pour votre potager, quelques exemples de cultures combinées efficaces ainsi que les huiles essentielles que vous pouvez utiliser pour assurer à la fois protection, vigueur et goût pour vos légumes. La **"posologie"** est la suivante : **4 à 8 gouttes d'huile essentielle (à choisir en fonction de vos cultures) pour 3 litres d'eau d'arrosage** (de préférence pour l'arrosage du matin).

Légumes à cultiver	"Bons compagnons"	Huiles essentielles utiles
Asperges	persil, tomates	huiles essentielles de basilic
betteraves	Marjolaine, oignons, haricots nains	huiles essentielles de céleri et de marjolaine
Brocolis	Valériane, nasturtium, tomate, choux, petits poids	huiles essentielles de basilic et de thym
Carottes	Ciboulette, petits poids, laitue, poireau	huile essentielle de sauge
Céleris	Choux, poireaux, haricots nains, tomates, coux-fleurs, céleri-rave, mille-feuilles (achillee)	huile essentielle de géranium
Choux	Menthe, sauge, romarin, concombre, céleri, tomate, rhubarbe	huiles essentielles de menthe poivrée , sauge , thym , camomille
Choux-fleurs	Thym, celeri, carottes	huiles essentielles de thym et de céleri
Concombres	Ciboulette, tournesol, petits poids, choux	huile essentielle de sauge
Haricots	Sarriette, céleri, betterave, pomme de terre, fraises	huiles essentielles de lavande , basilic et sarriette
Laitue	Valériane, céleri, carotte	huile essentielle de céleri
Maïs doux	Sarriette, camomille, souci, haricots, petits poids, pommes de terre	huile essentielle de sarriette
Oignons	Camomille, sarriette, rosiers, betterave, tomate, fraise	huiles essentielles de camomille et de sarriette
Petits poids	Nasturtium, maïs doux, carotte, brocoli, radis, concombres	huiles essentielles de carotte et de géranium
Poireaux	Valériane, carotte	huile essentielle de céleri
Pommes de terre	haricot, maïs doux, choux, petits poids, raifort, digitale (pourprée)	huiles essentielles de basilic et de sauge
<i>Tomate</i>	<i>basilie, Persil, Souci, celeri</i>	<i>" basilic</i>
Rutabaga	Sauge, souci, navet	huile essentielle de sauge